

**HUBUNGAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEBIASAAN SARAPAN
PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
SD MUHAMMADIYAH 10 TIPES SURAKARTA**



Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun oleh:

NOVITA RIZKY NUGRAHANI
J 310 100 012

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HUBUNGAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEBIASAAN SARAPAN
PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR
SD MUHAMMADIYAH 10 TIPES SURAKARTA**



**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1
Ilmu Gizi**

Disusun oleh:

NOVITA RIZKY NUGRAHANI
J 310 100 012

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

**NOVITA RIZKY NUGRAHANI. J 310 100 012
HUBUNGAN KUALITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEBIASAAN SARAPAN
PAGI DENGAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR SD
MUHAMMADIYAH 10 TIPES SURAKARTA**

Pendahuluan : Kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dianggap salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak sekolah dasar. Kebiasaan sarapan pagi yang dianggap membosankan atau hal yang merepotkan. Sarapan pagi bagi anak sekolah bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas. Penelitian yang dilakukan di MTS Al Asror Semarang menunjukkan mempunyai prestasi belajar yang kurang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta. Jumlah sampel sebanyak 52 anak yang berumur 10-12 tahun. Data kualitas kebugaran jasmani dengan lari 1000 meter dan data kebiasaan sarapan pagi dengan metode *food recall* 24 jam selama 7 hari. Pengolahan data menggunakan analisis deskriptif dan analisis bivariat dengan uji statistik *Pearson Product Moment*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan kualitas kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dengan nilai signifikan sebesar 0,797 ($p = 0,797 > 0,05$). Ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar dengan nilai signifikan sebesar 0,022 ($p = 0,022 < 0,05$).

Kesimpulan dan Saran: Tidak ada hubungan kualitas kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dan ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta. Ditingkatkannya kebugaran jasmani dan kebiasaan sarapan pagi agar tercapainya kesehatan baik dan meningkatnya prestasi belajar.

Kata kunci : Kualitas kebugaran jasmani, kebiasaan sarapan pagi, prestasi belajar

Kepustakaan : 53, 1994-2013

**NUTRITION PROGRAM S1
FACULTY OF HEALTH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

**NOVITA RIZKY NUGRAHANI. J 310 100 012
THE RELATION QUALITY OF PHYSICAL FITNESS AND BREAKFAST WITH
PRIMARY CHILDREN LEARNING ACHIEVEMENT GRADE 10 MUHAMMADIYAH
ELEMENTARY SCHOOL TIPES SURAKARTA.**

Introduction: Quality of physical fitness and breakfast habit is one of the factors which affect learning achievement. Breakfast who are thing boring or thing that troublesome. Breakfast for school children aims to suffice energy needs during the move.

Objective: The aims of study is to determine the relationship between the quality in of physical fitness and breakfast habits with learning achievement children grade Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta elementary school.

Methods Research: That was used as methode in this study in addition observation with cross sectional. The population of this research is students grade V Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta elementary school. The number of samples were 52 children who aged 10-12 year. Data quality physical fitness was obtained with run 1000 meters and the data the of breakfast habits obtained with food recall 24-hours during 7 days. The data using is analysed with statistical tPearson Product Moment test.

Results: Result of research showed by that there one no relationship the quality of of physical fitness and learning achievement with significant value amounting to 0.797 ($p = 0.797 > 0,05$). However there is a relationship breakfast habits and learning achievement, recording value amounting to 0.022 ($p = 0.022 < 0,05$).

Conclusion and Suggestions: There is no relationship quality of physical fitness with learning achievement and there is relationship breakfast habits with learning achievement children grade Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta elementary school .Increased the physical fitness and breakfast habits in order that the achievement of health good and the increasing learning achievement.

Keywords: Quality of physical fitness. breakfast habits. learning achievement.

Bibliography: 53, 1994-2013

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Kebugaran Jasmani dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta

Nama Mahasiswa : Novita Rizky Nugrahani

Nomor Induk Mahasiswa : J310 100 012

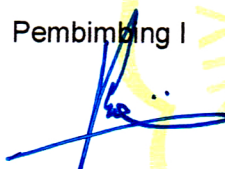
Telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 31 Desember 2014 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji


Surakarta, Desember 2014

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Rustiningsih, S.KM., M.Kes
NIP. 14008823600


Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi
NIK. 100.1553

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D
NIK/NIDN : 744/06-2312-7301

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Kebugaran Jasmani dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta

Nama Mahasiswa : Novita Rizky Nugrahani

Nomor Induk Mahasiswa : J310 100 012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 31 Desember 2014 dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, Desember 2014

Penguji I	: Rustiningsih, S.KM., M.Kes	(.....)
Penguji II	: Isnaini Herawati, SSt.FT. MSc	(.....)
Penguji III	: Muwakhidah, S.KM., M.Kes	(.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan


Dr. Suwaji, M.Kes
NIP. 19531 123 / 198303 1002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, Desember 2014



NOVITA RIZKY NUGRAHANI

RIWAYAT HIDUP

Nama : Novita Rizky Nugrahani
Tempat/Tanggal lahir : Temanggung, 17 November 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Perum Puri Kencana J No.5 RT/RW.5, Manding
Temanggung
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Bhayangkari 1998
2. Lulus SD N 2 Temanggung II 2004
3. Lulus SMP N 1 Temanggung 2007
4. Lulus SMA N 1 Pringsurat 2010

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang yang tercinta dan tersayang atas kasihnya yang melimpah.

Allah SWT syukur atas segala rahmat dan hidayah Nya

Teristimewa Bapak dan Ibu tercinta, tersayang, terkasih, dan yang terhormat. Kupersembahkan skripsi ini kepada kalian atas kasih sayang, doa yang selalu mengiringiku dan bimbingan selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga hasil dan perjuangan saya selama ini dapat berbuah hasil yang manis. Terima kasih atas bimbingan selama ini.

Saudaraku Agustina dan Riski tersayang. Terima kasih semangat, motivasi dan doa yang telah kalian berikan. Tawa dan canda menghiburku ketika sedih.

Saudara dan keluarga besar. Terima kasih sebesar-besarnya atas doa dan dukungannya.

Dosen, Dosen pembimbingku dan Almamaterku yang kuhormati. Terima kasih untuk dedikasinya yang sedemikian besar bagi kampus dan dunia kesehatan terutama ilmu gizi. Terima kasih kepada Bu Rustiningsih, S.KM., M.Kes dan Bu Luluk Rakhma, S.Gz., M.Gizi atas bimbingannya, semangatnya.

Wahid Budi yang spesial penuh kasih. Terima kasih atas nasehat yang diberikan, motivasi, bantuan dan doa yang terkadang mengabaikan nasehatmu. Namun aku berharap suatu saat nanti nasehatmu akan aku wujudkan.

Sabahat seperjuangan Dini dan Ajeng. Terima kasih untuk semua hari-hari indah selama 4 tahun lebih, dukungan, motivasi dan doa.

Teman-teman Gizi 2010. Senang bisa mengenal kalian semua. Semoga kita semua bisa menjadi orang sukses dan berguna. Amin

MOTTO

Tak bisa hidup sendiri jika ingin mencapai keberhasilan, bantuan orang lain sangat dibutuhkan walau terkadang dalam bentuk yang semu
(Penulis)

Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang yang khusyu.

(QS. AL-Baqoroh : 45)

Barang siapa menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga. Dan tidaklah berkumpul suatu kaum di salah satu dari rumah Allah, mereka membaca kitabullah dan saling mengajarkannya diantara mereka, kecuali akan turun kepada mereka ketenangan, diliputi dengan rahmah, dikelilingi oleh malaikat, dan Allah akan menyebut-nyebut mereka kepada siapa saja yang ada di sisiNya. Barang siapa lambat dalam amalannya niscaya tidak akan dipercepat oleh nasabnya.

(H.R Muslim dalam Shahih-nya)

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kita jatuh.

(Confusius)

KATA PENGANTAR

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala karunia, nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Kualitas Kebugaran Jasmani Dan Kebiasaan Sarapan pagi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta"

Selesainya penulisan ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam setiap aktivitas.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A., M.Kes, PhD selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Rustiningsih, S.KM, M.Kes dan Ibu Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi selaku juga pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta meluangkan waktu dan memberi arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mendidik selama ini.
6. Ibu dan Bapak beserta keluarga yang telah memberikan segala dukungan, doa, motivasi, semangat dan kasih sayang kepada penulis.
7. Wachid Budi Riyanto yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa kepada penulis.
8. Dini dan Ajeng Wulidan sahabatku yang telah memberikan dukungan, semangat, doa kepada penulis.

9. Sahabat-sahabatku Gizi 2010 yang juga telah membantu dan memberikan segala dukungan, doa, motivasi, dan semangat sampai akhir penulisan skripsi kepada penulis.
10. SD Muhammadiyah 10 Tipes Surakarta yang telah bersedia menjadi responden untuk penelitian penulis.
11. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Desember 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LandasanTeori	5
1. Definisi Anak Sekolah Dasar	5
2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	6
3. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	7
4. Definisi Kebugaran Jasmani	8
5. Definisi Sarapan Pagi	15
6. Kebiasaan Sarapan Pagi	17
7. Prestasi Belajar	18
8. Hubungan Kualitas Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar	22
9. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar	23
B. Kerangka Teori	24

C.	Kerangka Konsep.....	24
D.	Hipotesis.....	25
BAB	III METODE PENELITIAN	
A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	26
B.	Lokasi dan Waktu	26
C.	Populasi dan Sampel	26
D.	Variabel Penelitian	27
E.	Definisi Operasional	28
F.	Pengumpulan Data	29
G.	Langkah-Langkah Penelitian	29
H.	Pengolahan Data	30
I.	Analisis Data	31
BAB	IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Gambaran Umum Sekolah	32
B.	Hasil Penelitian	34
BAB	V KESIMPULAN DAN SARAN	
A.	Kesimpulan	32
B.	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian Tes Lari 1000 meter Bagi Usia 10-12 tahun Putra	15
2. Norma Penilaian Tes Lari 1000 meter Bagi Usia 10-12 Tahun Putri	15
3. Definisi Operasional	28
4. Kebiasaan Sarapan Pagi	31
5. Prestasi Belajar	31
6. Jumlah Siswa Tahun ajaran 2014/2015	32
7. Distribusi Jenis Kelamin Responden	33
8. Distribusi Umur Responden	33
9. Distribusi Kualitas Kebugaran Jasmani	34
10. Distribusi kebiasaan Sarapan pagi	36
11. Distribusi Prestasi Belajar	37
12. Uji Korelasi Kualitas Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar.....	38
13. Uji Korelasi Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. KerangkaTeori	24
Gambar 2. Kerangka Konsep	24
Gambar 3. Distribusi Kualitas Kebugaran Jasmani	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Formulir Kuesioner Identitas Data Identitas Subyek
- Lampiran 3. Formulir Kuesioner Tes Lari 1000 meter
- Lampiran 4. Formulir *Food Recall* 24 jam
- Lampiran 5. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 6. Analisis Bivariat
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Surat Perijinan